

План график тренировочных занятий группы с. ф.п.с. «ФУТБОЛ» ЮНОШИ .

для проведения самостоятельной подготовки в период 14.04.2020-19.04.2020.

Вторник 14.04.2020	Задача: совершенствовать технико-тактическую подготовку на фоне развития скоростно-силовых возможностей . https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0 https://www.youtube.com/watch?v=8jRJkwEz6JQ
Четверг 16.04.2020	Задачи: 1) содействовать развитию максимальной силы и скоростно-силовых качеств; https://www.youtube.com/watch?v=4YVrZi1Yg5U 2) совершенствовать технико-тактическую подготовку на фоне развития скоростно-силовых способностей. https://www.youtube.com/watch?v=FwXvsW4hkyw https://www.youtube.com/watch?v=C825i4Vvg_A
Воскресенье 19.04.2020	Задачи: 1) содействовать развитию ловкости; https://www.youtube.com/watch?v=ZJvnixbmiDg . 2) совершенствовать технико-тактическую подготовку. https://www.youtube.com/watch?v=dYotZHEltxM . https://www.youtube.com/watch?v=6uPF0b7oB_M https://www.youtube.com/watch?v=FwXvsW4hkyw

Рекомендуемые фильмы.

[Фильм "Тренер" \(2018 год\)](#)

[Фильм "Лига мечты \(2014год\)](#)